

# B12・葉酸

B6・グリシン

- 内容量：91.2g
- 形状：粉末
- 税込価格：3000円＋消費税

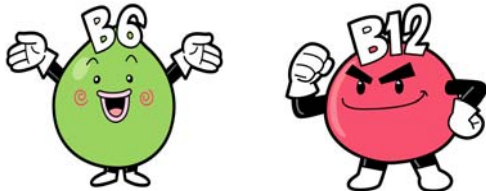
栄養成分表：1.5g中(専用スプーン1杯)

・グリシン	1470mg
・葉酸	5mg
・ビタミンB12	500μg
・ビタミンB6	20mg

## ホモシステイン

“ホモシステイン”は必須アミノ酸のひとつであるメチオニンの代謝における中間生成物です。

ホモシステインの代謝には、**葉酸・ビタミンB6・ビタミンB12**が関与しています。ホモシステイン代謝に関与する**葉酸・ビタミンB6・ビタミンB12**を摂取すると、血中“ホモシステイン”濃度が下がり、脳卒中や心筋梗塞の原因になる血管の硬化をかなり予防できます。



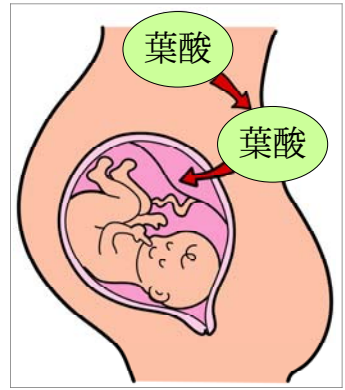
## ビタミンB群と共に、摂りましょう

ビタミンBは、体内でお互いに助け合って働いています。つまりB群(B1・B2・B3・B5・B6・B12・葉酸など)として摂ることをお勧めします。『ビタミンB12・葉酸』を単体で摂る場合、B群も一緒に摂ると効果的です。

## 葉酸

「葉酸」はグリシン、セリン、メチオニンの代謝に関与しているため、**胎児・乳幼児**の成長には不可欠です。また、この時期の**脳細胞の発育**に必要です。妊娠や授乳により需要が増すので、不足に気をつけなくてはなりません。又、加熱などの調理で著しく失われます。

成人の体内葉酸貯蔵量は5~10mgです。1日の消費量は200μgですが、妊婦は500μgが推奨されています。従って、食生活の乱れにより比較的短期間に欠乏症を起こすと推察されます。飲酒者は、アルコールが葉酸を尿と共に排泄させるため、葉酸欠乏となります。



## “胃酸”と“B12”の関係

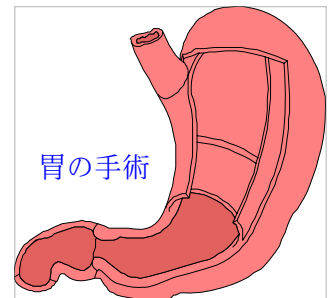
60歳以上の人に『巨赤芽球貧血』(赤血球が大きくなる疾患)がよく起こります。これは、年齢と共に胃酸の分泌が衰えたことにより、ビタミンB12が不足し、葉酸の働きが低下するからです(但し体内のB12貯蔵量が10%以下500μgにならないと現れません)。

B12と葉酸は骨髄で赤血球が造られる時に必要です。B12は動物性食品にしか含まれず、又、胃酸(内因子)が不足すると吸収されません。

## ビタミンB12

酵素の活性化成分として、体内のアミノ酸バランスを保つ働きをするビタミンB12は、自律神経にも大切な働きをします。したがって、胃酸不足でB12が吸収されないと、自律神経の働きが乱れて、**自律神経失調**になりやすくなります。

健常成人の体内B12貯蔵量は3000~5000μgで、1日の消費量は1~4μgですから、**胃の全摘出**患者は、胃酸がないため約5年後にB12欠乏が現れます。



## ◇ 召し上がり方 ◇

1日：専用スプーンすり切り一杯(1.5g)

こんな方にお勧めします

- \*アルコールが好きな方(葉酸が尿と共に排泄)
- \*高齢者(特に消化吸収が衰えた方)
- \*妊娠・授乳中の女性
- \*ストレスが多い方
- \*時差ボケの予防

